

Non, le pain complet n'est pas l'idéal (loin de là !)

Vous savez-sans doute que le « pain blanc » (la baguette) est à éviter autant que possible.

Ou vous devriez le savoir : car c'est un aliment trop sucré (en amidon), trop salé, et de surcroît très pauvre en vitamines et en minéraux.

Rien de tel que le pain blanc pour grossir et endommager votre santé à petit feu.

Là-dessus, tous les nutritionnistes sont d'accord.

Le problème, c'est qu'on vous présente parfois le pain complet comme l'alternative miracle.

Ce serait le « gentil » dans un dessin animé où le pain blanc serait le « méchant ».

Eh bien je suis désolé de vous décevoir, mais ce n'est tout simplement **pas vrai**.

La plupart des pains n'ont rien de bon pour la santé, qu'ils soient blancs ou complets !

Il y a des exceptions – et je vous dirai quels types de pain privilégier.

Mais vous devez comprendre pourquoi le pain complet classique est problématique, malgré ses quelques avantages.

D'accord, le pain complet contient des fibres et des vitamines

Si le pain complet a bonne réputation, c'est qu'il contient plus de bons nutriments que le pain blanc.

De fait, par rapport au pain blanc, le pain complet vous donnera ^[1] :

- 2,5 fois plus de fibres ;
- 3 fois plus de magnésium, 2,5 fois plus de potassium et 2 fois plus de fer ;
- 3 fois plus de vitamine B3 et 2 fois plus de vitamine B6.

Le problème, c'est que ces apports ne sont pas très impressionnants.

Même en avalant cinq morceaux de pain complet (100g), vous ne dépasserez pas le quart des apports recommandés en fibres. Vous ne couvrirez que 18 % des apports journaliers recommandés (AJR) en magnésium, 16 % en potassium, 14 % en fer. Pour le reste, c'est encore plus négligeable.

Une grosse poignée d'amandes (50 g) vous apportera plus de magnésium et de potassium, et autant de fibres et de fer que ces 5 portions de pain complet.

Avec cet avantage que les amandes n'ont quasiment que des bienfaits pour la santé. Le pain, au contraire, a de nombreux défauts :

Pain blanc ou pain complet : des sucres plus rapides que le Coca Cola !

Le pain blanc est généralement pointé du doigt parce qu'il est riche en « sucres rapides ».

C'est vrai : son indice glycémique est autour de 70, comme le sucre de table (l'indice glycémique mesure l'intensité avec laquelle un aliment augmente votre taux de sucre sanguin).

Il est même plus élevé que celui du Coca Cola, qui n'est « que » de 63 !

Mais ce qu'on oublie presque toujours de vous dire, c'est que l'indice glycémique du pain complet est tout aussi élevé que celui du pain blanc.

Je sais que c'est difficile à croire.

Aussi je vous suggère d'examiner le tableau des IG établi par la prestigieuse Université de Harvard.
[2] Vous pouvez aussi consulter cette étude scientifique réalisée en 2013 qui a montré que la farine complète produit une élévation du sucre sanguin tout aussi forte que la farine blanche. [3]

Or, réduire votre consommation d'aliments à indice glycémique (IG) élevé est un des gestes les plus importants pour votre santé.

Lorsque votre taux de sucre dans le sang augmente fortement, votre pancréas est forcé d'intervenir brutalement pour le ramener à la normale, via la production d'insuline.

Problème : la dose d'insuline nécessaire pour « éteindre le feu » est si forte qu'elle vous conduit, au bout de deux heures, à manquer de sucre dans le sang : vous ressentez alors une légère hypoglycémie, avec une sensation de fatigue et le besoin de manger sucré.

C'est pourquoi les sucres rapides sont l'ennemi de ceux qui veulent perdre du poids. Pire : sur le long terme, ils accélèrent le vieillissement de l'organisme et peuvent déclencher un diabète de type II. [4]

Et ce n'est pas le seul défaut du pain :

AUTANT de gluten dans le pain complet que dans le pain blanc

On tend à l'oublier, mais le pain complet contient la même quantité de gluten que le pain blanc.

Or les preuves s'accroissent pour montrer qu'une part significative de la population est *sensible* au gluten [5], et a tout intérêt à l'éviter.

Attention, je ne parle pas des personnes qui y sont intolérantes : celles-là ne peuvent pas ingérer un gramme de gluten sans une réaction violente et immédiate de leur organisme (c'est la « maladie céliaque »).

Non, je parle bien des sujets « sains », sans maladie céliaque. Eh bien même chez eux, le gluten peut endommager la paroi de l'intestin, ce qui cause douleurs, troubles digestifs et fatigue. ^[6]

Une étude récente a même montré qu'une protéine du gluten, la gliadine, augmente la perméabilité intestinale chez tout le monde, y compris ceux qui ne sont ni intolérants, ni sensibles au gluten. ^[7] Avec, à la clé, un risque accru de maladies intestinales et auto-immunes.

Ces deux critères – glycémie et gluten – devraient suffire à vous convaincre de limiter votre consommation de pain complet.

Mais ce n'est pas tout. Ce qu'on ne vous dit JAMAIS, c'est que sur 3 autres critères, le pain complet est même plutôt pire que le pain blanc :

PLUS de pesticides dans le pain complet que dans le pain blanc

D'abord, votre pain complet (non bio) contient plus de pesticides que la baguette classique.

La raison est simple. Le pain complet est réalisé à partir d'une farine qui incorpore les trois éléments du grain de blé : le son (l'enveloppe extérieure du grain), l'endosperme (la couche du milieu) et le germe (la couche intérieure). La farine blanche, elle, ne contient que la couche du milieu.

Or l'enveloppe externe du grain (le son) est par définition plus exposé à l'épandages de pesticides. L'endosperme de la farine blanche en est au contraire bien protégé, car logé à l'intérieur du grain.

Résultat : les chercheurs ont en effet constaté que les pesticides se concentrent sur le son du blé ^[8], dont est fait le pain complet.

Est-il vraiment nécessaire de préciser qu'il vaut mieux éviter les pesticides ? Pour mémoire, parmi leurs effets délétères, on note une hausse du risque d'inflammation, des maladies cardio-vasculaires ^[9] et de la maladie de Parkinson. ^[10]

Et ce n'est pas tout.

PLUS d'acide phytique dans le pain complet que dans le pain blanc

Le blé, comme la plupart des céréales, contient beaucoup d'acide phytique, concentré dans son enveloppe externe (toujours le son !). L'acide phytique est néfaste car il empêche votre organisme d'absorber correctement les minéraux essentiels que sont le zinc, le calcium, le fer ou le magnésium.

C'est particulièrement grave dans le cas du zinc, car la plupart des Occidentaux en sont légèrement carencés, en raison notamment du dramatique appauvrissement des sols de ces cinquante dernières années.

Or le zinc est vital : essentiel au système immunitaire (il contribue à éviter la grippe et les rhumes l'hiver), il participe à la bonne santé de votre cerveau, de vos yeux, de vos cheveux et d'autres fonctions essentielles. Une carence, même légère, nous rend plus vulnérable aux infections, réduit la fertilité, et alimente les dépressions.

En cas de carence radicale (rare, fort heureusement), les conséquences sont même gravissimes.

En 1964, on s'est aperçu que des garçons iraniens et égyptiens avaient des testicules insuffisamment développés, en raison d'une carence extrême en zinc. Pourtant, l'alimentation locale ne manquait pas de zinc. Mais le pain qu'ils consommaient en masse contenait énormément d'acide phytique et leur empêchait d'absorber ce zinc ! ^[12]

PLUS d'acrylamide dans le pain complet que dans le pain blanc

Dernier problème du pain complet : son niveau élevé en acrylamide.

L'acrylamide est LE sujet qui alarme les autorités de santé en ce moment. Pas plus tard qu'au mois de juin 2015, l'EFSA, l'autorité européenne de sécurité alimentaire, a émis l'avis suivant :

« Sur la base d'études animales, l'EFSA confirme les conclusions des évaluations précédentes selon lesquelles l'acrylamide dans les aliments augmente potentiellement le risque de développement d'un cancer pour les consommateurs de tous les groupes d'âge ».

L'acrylamide est une substance massivement présente dans les frites, les chips et les biscuits, qui sont de toutes façons des aliments à éviter.

Mais on en trouve également dans des aliments supposés « sains » comme le café et... le pain ! Selon l'EFSA, le pain est responsable d'un quart de l'exposition à l'acrylamide d'un adulte européen moyen. ^[13]

Et vous devez savoir que le pain complet contient presque deux fois plus d'acrylamide que le pain blanc. ^[14]

En effet, l'acrylamide se forme à haute température à partir de différents sucres et acides aminés, dont principalement l'asparagine. Or on trouve nettement plus d'asparagine dans les farines complètes que dans les farines blanches car cette substance se situe, elle aussi, principalement dans l'enveloppe externe du blé.

Pourquoi ne vous dit-on pas tout cela ?

Si vous ne connaissiez cette *face cachée* du pain, c'est pour une raison simple : les autorités de santé sont face à un dilemme difficile !

Leur objectif, c'est d'améliorer la situation de ceux qui mangent le plus mal, comme M. Dupont, qui se nourrit toute la journée de chips, de frites, de charcuterie et de biscuits.

Et pour M. Dupont, le pain complet serait plutôt un progrès, car il contient des fibres, des vitamines et des minéraux !

Les autorités ne veulent donc pas diaboliser le pain, de peur que les gens se rabattent vers des solutions encore plus malsaines !

Mais si vous, chère lectrice, cher lecteur, vous êtes soucieux de votre santé, alors vous avez beaucoup mieux à faire que le pain « classique ».

À choisir si vous tenez vraiment à votre pain quotidien

L'idéal, vous l'avez compris, serait d'avoir un pain riche en fibres et en vitamines, pauvre en sucres rapides et en gluten, et dénué de pesticides, d'acide phytique et d'acrylamide.

Si vous tenez à la farine de blé, il est impossible de réunir tous ces critères. Mais on peut tout de même s'en rapprocher

Car il existe un pain complet au blé beaucoup plus intéressant que les autres : le pain bio au levain. Le bio, par définition, permet d'éviter les pesticides. Quant à la fermentation au levain (qui remplace l'utilisation de la levure), elle est triplement intéressante car elle :

- Abaisse l'indice glycémique de votre pain, ce qui réduit les effets délétères pour votre poids et votre santé des sucres trop rapides ;
- Active la phytase, l'enzyme de destruction de l'acide phytique, ce qui vous permet de mieux absorber les minéraux comme le zinc ;
- Hydrolyse partiellement le gluten ce qui rend le pain un peu plus digeste.

Et vous pouvez encore améliorer la qualité de votre pain en choisissant ceux qui contiennent des blés anciens, moins riches en gluten que les blés modernes.

Et pour réduire votre consommation d'acrylamide, évitez de faire griller excessivement votre pain, et mettez de côté la croûte, surtout si celle-ci est foncée ou brûlée.

Le pain idéal

A titre personnel, je trouve que le pain idéal reste toutefois le pain sans gluten, fait maison à partir d'œufs et de farine d'amande. J'ai trouvé plusieurs recettes réellement saines, délicieuses et rapides à faire dans **le programme de cours de cuisine « Sans lait sans gluten » de Benjamin Dariouch**. L'une de ces recettes est accessible gratuitement **ici**.

Ces pains sans gluten réunissent vraiment tous les critères santé. Pour les diabétiques et ceux qui souffrent d'une maladie inflammatoire, ils sont salvateurs.

Avantage supplémentaire : contrairement aux pains classiques, ils tiennent une semaine entière, à condition d'être bien emballés dans un film plastique, dans un torchon et au frigidaire. Ainsi, pas de gâchis !

Xavier Bazin

